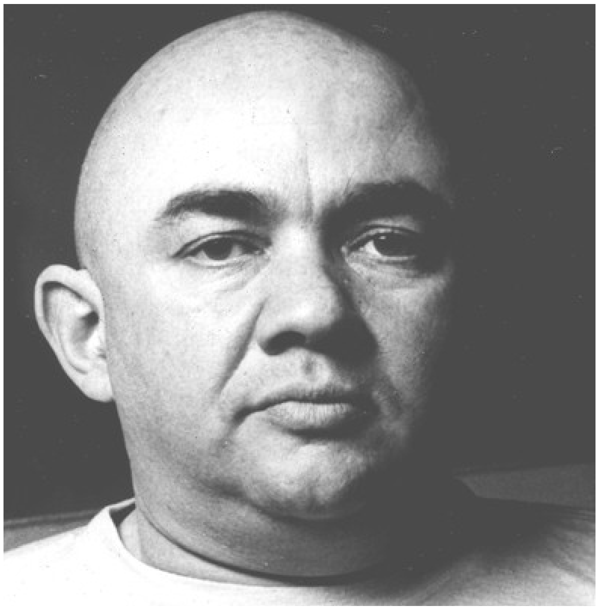
מדיטצית רודרה (Rudra Meditation)

אלי מלכי
malki@netmedia.net.il

מבוא:

מאמר זה מציג את שיטת המדיטציה, שיצר ולימד רודי (סוואמי רודרננדה), המכונה על שמו "מדיטצית רודרה - Rudra Meditation". רודי עצמו קרא לשיטת התרגול הרוחני שלו קונדליני יוגה. באותה תקופה (סוף שנות הששים) השם קונדליני יוגה לא היה מוכר כמעט במערב. אולם בימינו המונח קונדליני יוגה מתייחס למגוון רחב של שיטות תרגול, שאין שום קשר בינן לבין שיטת התרגול שפיתח רודי. כתוצאה מכך נוצר הצורך אצל תלמידיו של רודי למצוא מונח שיתאים לשיטת התרגול הייחודית שלו. אמנם השם מדיטצית רודרה איננו ייחודי רק לשיטת המדיטציה של רודי, וישנן אסכולות נוספות ביוגה שמשתמשות בו, אולם הוא השם המקובל היום לשיטת מדיטציה זו אצל רבים מתלמידיו של רודי[1].
בחלקו הראשון של המאמר אציג את רודי ואת השושלת הרוחנית שלו. בחלקו השני אציג את עיקרי הדרך הרוחנית של רודי ואת שיטת התרגול הייחודית שהוא פיתח ולימד. לצורך הצגה זו אשתמש בעיקר בדבריו של רודי עצמו, בתרגום שלי לעברית.



[1] תיאור מקיף של דרכו הרוחנית של רודי ניתן למצוא בספרו החדש של סטוארט פרין – תלמיד ישיר של רודי שהוסמך על ידו ללמד את שיטת המדיטציה הזו – Rudra Meditation
https://stuartperrin.com/rudra-meditation/

מיהו רודי?

רודי (אלברט רודולף)[2] נולד בברוקלין שבעיר ניו יורק בשנת 1928, בתחילת השפל הכלכלי הגדול. אביו עזב את הבית בהיותו ילד והוא גדל בתנאים קשים ובעוני. בגיל צעיר הוא נאלץ לעזוב את ביה"ס על מנת לעזור בפרנסת משפחתו.
רודי היה מודע לפוטנציאל הרוחני שלו מגיל צעיר והעיד על רצף של התנסויות וחוויות רוחניות שהנחו אותו בתהליך התפתחותו. כבר בהיותו בשנות העשרים המוקדמות שלו רודי השתתף בקבוצות של גורדג'ייף ושל פאק סובוד. אולם את עיקר הכשרתו הרוחנית הוא קבל ממורים שהיו שייכים למסורת הרוחנית ההינדית: שרי שנקרצ'ריה מפורי, בהגוון ניטיננדה[3] ותלמידו סוואמי מוקטננדה[4]. בשנת 1966 הכיר סוואמי מוקטננדה בהישגיו הרוחניים של רודי, הכריז עליו כסוואמי והעניק לו את הכינוי רודרננדה. רודי היה אחד האמריקאים הראשונים שקבלו את התואר סוואמי, שעד אז היה שמור רק למי שנולד בהודו והשתייך לדת ההינדית. האירוע מתואר בספרו של ג'והן מאן – Before the Sun[5]:

״שכבתי בחדרי והתאוששתי בהדרגה מהחוויה הרוחנית שעברה עלי. מישהו נכנס לחדר וסימן לי לבוא אחריו. הסתבר שסוואמי מוקטננדה רצה לראות אותי. מעדתי בכניסה למגורים שלו שהיו מוארים באור עמום. באותו זמן הוא אירח קדוש שביקר באשרם שלו.
׳מה שלום הסוואמי החדש שלנו?׳ הוא שאל בעליזות.
הייתי המום. השגתי את המטרה שלי.
׳חשבתי על השם החדש שלך׳ הוא המשיך.
׳האם אתה מכיר את האל רודרה?׳
׳לא בדיוק׳ עניתי לו, עדיין במצב של הלם.
׳הוא היה צורה קדמונית של שיווה, פרא אדם׳, באבא[6] פרץ בצחוק וסטר על ברכו. נראה היה שהרעיון מוצא חן בעיניו.
׳אז אתה עכשיו סוואמי רודרננה, האושר של רודרה׳.
הרגשתי כמו בסצנה שלקוחה ממסיבת ילדים אקזוטית. כולם היו חגיגיים ואילו אני הרגשתי כמו ילד אידיוט שחזר מבית הספר עם ציון טוב. גם אני שמחתי, אבל לרגע לא שכחתי את המחיר ששילמתי, ולא לקחתי שום דבר ממה שקרה לי כמובן מאליו.
עזבתי את האשרם למחרת ונפרדתי עם הרבה ביטויים של תודה וידידות. המילים האחרונות שאמר לי הסוואמי היו : ׳כעת תהפוך באמת לאדם עצמאי.׳

בשנת 1959 התחיל רודי לעבוד עם קבוצה של תלמידים באמצעות טכניקת מדיטציה ייחודית שאותה הוא פיתח במהלך השנים, ושכונתה על ידו "קונדליני יוגה". המונח קונדליני יוגה לקוח מעולם המושגים ההינדי, אולם שיטת הלימוד של רודי הייתה מקורית ולא נסמכה על טכניקות רוחניות שאותן הוא הכיר מביקוריו התכופים במזרח. רודי לקח על עצמו להפוך את התורות האזוטריות מהמזרח לנגישות לאדם

---

[2] ביוגרפיה מלאה של רודי נמצאת בוויקיפדיה - https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Rudolph
[3] ביוגרפיה של בהגוואן ניטיננדה בוויקיפדיה https://en.wikipedia.org/wiki/Bhagawan_Nityananda
[4] ביוגרפיה של סוואמי מוקטננדה בוויקיפדיה https://en.wikipedia.org/wiki/Muktananda
[5] ג'והן מאן היה אחד מתלמידיו הוותיקים של רודי. הוא תיעד את השנים שבהם למד עם רודי בספרו Before the Sun https://rudimovie.org/before-the-sun/
[6] באבא היה הכינוי של סוואמי מוקטננדה.

המערבי. שיטת הלימוד שלו התמקדה אך ורק במהות של הגדילה הרוחנית, ללא המעטפת התרבותית שמאפיינת שיטות רוחניות שמקורן במזרח.
בשנים האחרונות של חייו היו לרודי ארבעה עשר מרכזים בארה"ב ועוד שלושה באירופה, שבהם לימדו תלמידיו שהוכשרו על ידו. רודי עצמו לימד בביתו שבניו יורק, ובסופי שבוע היה נוסע לאשרם שהקים ב- Big Indian שבהרי הקטסקיל. אלפי תלמידים בכל רחבי ארה"ב ובאירופה הכירו את רודי ונחשפו לשיטת המדיטציה הייחודית שלו.
ב- 21 לפברואר 1973, מטוס קטן שבו טס רודי עם שלושה מתלמידיו נקלע לסערה בהרי הקטסקיל והתרסק על צלע ההר. רודי מת במקום, אך שלושת תלמידיו שהיו אתו במטוס נשארו בחיים ללא פגיעות משמעותיות. אחד התלמידים האלה היה סטוארט פרין[7] – מורי הרוחני.
רודי כתב בימי חייו ספר אחד, שנקרא בשם הפרובוקטיבי – "קניבליזם רוחני" (Spiritual Cannibalism). לאחר מותו הוציאו תלמידיו כמה ספרים נוספים שמבוססים על ההרצאות שלו. תרגום לעברית של חלקים נבחרים מהספר "קניבליזם רוחני" נמצא במאמר קודם שלי[8].

---

[7] אתר הבית של סטוארט פרין - http://www.stuartperrin.com/

[8] https://ellimalki.wordpress.com/2016/12/30/spiritual-cannibalism/

השושלת הרוחנית

מורים רוחניים אינם פועלים בחלל ריק. כל מורה קשור למורה שקדם לו, שממנו הוא שואב את האנרגיה הרוחנית שלו. רודי למד אצל מספר מורים, אבל המורה שהשפיע עליו באופן העמוק ביותר היה בהגוון ניטיננדה. רודי פגש אותו בשנת 1960 בגנשפורי. באותו זמן הוא תכנן לעזוב את ניו יורק ולעבור לניו זילנד, על פי הנחיית המורה שלו באותה תקופה – פאק סובוד. לפני המעבר לניו זילנד טס רודי להודו על מנת לסיים את כל עסקיו שם. במהלך שהותו בבומבי הוא התארח אצל ידיד וחבר לעסקים בשם ביבי, שהתחביב שלו היה למצוא יוגים ואנשים קדושים. ביבי הפציר ברודי להצטרף אליו לנסיעה לגנשפורי - כפר קטן סמוך לבומבי – על מנת לפגוש את בהגוון ניטיננדה. פגישה זו, ששינתה לחלוטין את מסלול חייו של רודי, מתוארת גם היא בספרו של ג'והן מאן – Before the Sun:

"יצאנו מהמכונית והלכנו לעבר בניין שהיה בנוי בפשטות; עברנו את הכניסה ונכנסנו לתוך חדר גדול שבו הקדוש קיבל קהל. מיד כשנכנסתי לחדר הוכיתי בתדהמה. אנשים הצטופפו בכל פינה של החדר במצב של היסטריה דתית. בחלק הקדמי של החדר ישב איש גדול ממדים, צבע עורו היה כהה, ונראה היה שהוא שקוע במצב של טרנס. חשתי תחושה של דחיה מכל הסיטואציה. מה יש לי, אדם מערבי מתוחכם, לחפש בסיטואציה המוזרה הזאת? האם ייתכן שלאיש הזה, שנראה בעיני מוזר לחלוטין, יש משהו בעל משמעות עבורי? היה נראה שהוא בכלל לא מודע למה שמתרחש סביבו. הדחף שלי באותו רגע היה לצאת מהחדר ולהסתלק מהמקום הזה. אולם למדתי כבר שלא לסמוך על התגובות האינסטינקטיביות שלי. ביבי ואני נשארנו בחדר וצפינו באנשים שזרמו אל האיש הקדוש על מנת לקבל את ברכתו או לשאול אותו שאלה.
לאחר כמה דקות הובלנו, בניגוד לרצוני, לקדמת החדר. לפני שהספקתי להגיד מילה הציגו אותי בפני האיש הקדוש, שנראה אדיש לחלוטין לקיומי. נשאלתי אם יש לי שאלה אליו. הצלחתי לחשוב רק על דבר אחד; סיפרתי לו שאני מתכנן לעבור לניו זילנד בקרוב ושאלתי האם זה הדבר הנכון עבורי. למעשה לא ידעתי מדוע שאלתי את השאלה הזאת, מכיוון שכבר ידעתי את התשובה.
תגובתו של האיש הקדוש הייתה בלתי צפויה. 'אתה מטורף לחלוטין,' הוא אמר לי. 'כל החלטה שתקבל תהיה שגויה. תחזור הביתה.'
נדהמתי לגמרי מהתשובה. במכה אחת הוא חתך את המרקם של כל חיי. יצאתי מהחדר המום לחלוטין.
בדרכנו חזרה לבומבי, ביבי שאל אותי מה חשבתי על בהגוון ניטיננדה. לפני שהספקתי לענות הוא סיפר לי שניטיננדה נחשב לגלגול של גאנש – האל דמוי הפיל במיתולוגיה ההינדית. 'מי זה גאנש?' שאלתי אותו, בעיקר כדי להסתיר את מצב ההלם שבו הייתי שרוי. 'זהו האל שאותו צריך לפייס לפני שמתחילים דברים חדשים,' ענה ביבי."

רודי הבין שהתשובה שקיבל מניטיננדה הייתה אמתית עבורו וחזר לניו יורק. שנה לאחר מכן הוא נסע שוב לגנשפורי על מנת לבקר את בהגוון ניטיננדה; אולם הוא גילה שניטיננדה הגיע לסמדהי ועזב את העולם.

"כשקדוש גדול מת הוא נכנס למצב של סמדהי. זהו מעשה מודע. הגוף שלו מת, אבל הכוח שנמצא בנשמה שלו נשאר. קשה להבין את זה עד שלא מבקרים במקדש שלו.

המהות הטהורה שלו נמצאת שם; כל החלל של החדר ספוג בה והיא מצלצלת באטמוספירה. כל מה שהייתי צריך לעשות היה להיפתח ולנשום אותה לתוכי."[9]

המפגש הפיזי החד פעמי היה רק תחילת הקשר של רודי עם סוואמי ניטיננדה, שנמשך לאחר מכן לאורך שנים רבות באמצעות מפגשים רוחניים.

"כשלושה חודשים לאחר שחזרתי מהודו ישבתי לי בשקט בביתי וצפיתי בתכנית בטלוויזיה. הסתכלתי במקרה על היד שלי וראיתי שזו איננה היד שלי, אלא היד של סוואמי ניטיננדה. הייתי בהלם מוחלט, אולם שנים של עבודה עם כוחות ממקור גבוה לימדו אותי כיצד להפיק את התועלת המרבית מהתנסויות רוחניות. ניסיתי להתמסר לחוויה ממקום עמוק בתוכי, וכשעשיתי זאת הופיעה בפני דמותו המלאה של סוואמי ניטיננדה. המאבק הפנימי בתוכי היה עצום. זאת הייתה התנסות מפחידה ובמקביל גם מאתגרת. כל העולם הפנימי שלי ניסה להיסגר ולמחוק את ההתגלות הזאת שהגיעה מעולם אחר. נאבקתי עם עצמי כדי להישאר פתוח ובמצב של התמסרות מוחלטת. כל חיי עבדתי למען התנסות מהסוג הזה; באותו רגע נזקקתי לכל הצורך שלי לגדול ולכל ההכשרה שרכשתי, על מנת להישאר פתוח. בהדרגה סוואמי ניטיננדה התקרב אלי וניכנס לתוך הגוף שלי. במשך שלוש שעות לא הרגשתי את עצמי בכלל, אלא רק את נוכחותו של האיש הקדוש שהשתלטה עלי. זאת הייתה התנסות מפחידה מעין כמוה ורק האמונה העמוקה שלי מנעה ממני להילחם בה".

במקביל לקשר הרוחני העמוק שהיה לרודי עם בהגוון ניטיננדה הוא המשיך ללמוד אצל תלמידו סוואמי מוקטננדה.

"בביקור הבא שלי בהודו שוחחתי עם באבא על ההתנסות שלי; סיפרתי לו על הקשר היומיומי שלי עם המורה שלו, סוואמי ניטיננדה, ועל הקשר שלי אתו. הייתה זו התחלה אמתית של שינוי רוחני עמוק בתוכי. העובדה שהסוואמי הארצי קיבל אותי בעודי מלא בסוואמי הרוחני, ללא שום תחושה של תחרותיות, הביאה לתחושה עמוקה של אמון בתוכי".

על בסיס הקשר הרוחני שלו עם סוואמי ניטיננדה, יצר רודי שיטת תרגול רוחנית ייחודית, שיונקת מהמהות הרוחנית של המסורת ההינדית, אך ללא המעטפת התרבותית שלה.

"בכל בתי הספר הרוחניים מתארים את ההשגה הרוחנית במונחים בלתי רגילים, אבל ההדרכה שמקבלים שם היא לעתים קרובות מאוד דלה. כשנסעתי ברחבי המזרח שמעתי את ההבטחות לחיים רוחניים במלל, אבל לא ראיתי את המציאות שלהם באנשים שפגשתי. ההתנסות של עם סוואמי ניטיננדה הייתה היוצא מן הכלל, מכיוון שהשפע זרם דרכו לתוכי. בכל פעם שוויתרתי ונכנעתי לכוח שבא ממנו חשתי בשפע עצום. חשוב להבין שהקשר שלי עם סוואמי ניטיננדה במישור הפיזי היא רק במשך יום אחד, אולם השפע שקבלתי ממנו עדיין נמצא בתוכי. ברור לי שהבעיה בעולם איננה נובעת מכך שלתלמידים אין רעב לתזונה רוחנית, אלא מכך שלמורים אין את היכולת לספק את צרכיהם. לעורר את סקרנותו של אדם הוא דבר אחד, אך להראות לו כיצד להיפתח לצורך הפנימי שלו הוא דבר אחר. למורים רבים יש יכולת ליצור מסתורין,

---

[9] המובאות שלהלן הן מהספר "קניבליזם רוחני".

אבל מטרתם צריכה להיות ליצור חיים."

גדילה רוחנית

גדילה רוחנית היא התכלית של קיומנו בעולם ובמימושה אנו משיגים את המטרה שלשמה נולדנו כאן.

"תכליתנו בחיים היא לגדול. בכך איננו שונים מכל יצור חי אחר. אנו קולטים לתוכנו אנרגיה מסוג מסוים, ואמורים להוציא מתוכנו אנרגיה מסוג גבוה יותר. אנו גדלים באמצעות תהליך של מחזור אנרגיה: אנו לוקחים לתוכנו מתחים ורעלים ומוציאים מתוכנו אנרגיית חיים, באותו אופן שצמחים קולטים פחמן דו חמצני ופולטים חמצן. אדם אמור לחיות כך, הוא אמור לספוג לתוכו את האנרגיה הנמוכה שמקורה במצבים השונים שאיתם הוא מתמודד בחייו. רק כך ניתן לגדול. אנשים עובדים במשך תקופה קצרה, ולאחר מכן מניחים שהם טובים יותר מאחרים. אולם מאמץ מוגבל כזה איננו מביא לגדילה. כדי לגדול צריך לעבוד בכל יום. עצים ושיחים חייבים לגדול בכל יום; אם הם מפסיקים לגדול הם מתים."[10]

....

"לכל דבר יש תפקיד. אפילו לזבל יש תפקיד כשהוא נרקב, אבל הוא בוודאי לא מגשים את הפוטנציאל הסופי שלו כשהוא משמש כזבל. כל אדם ממוחזר לתוך היקום. התכלית וההגשמה האמתיים שלנו נובעים מכמות האנרגיה שאנו מצליחים לעדן. באופן זה אנו מכניסים כמות גדולה של מרכיבי תזונה לאטמוספרה ועוזרים לאנשים אחרים להפוך למוארים".[11]

הגדילה הרוחנית היא תהליך נפשי אורגני שניתן לפתח אותו רק באופן מודע. רודי תאר את תהליך הגדילה הרוחנית באמצעות טרמינולוגיה שלקוחה מעולם הטבע. הוא ראה את התהליך הרוחני כמקביל לתהליכי גדילה והתפתחות בטבע, שמתבצעים באמצעות מיחזור של אנרגיה. חיי היומיום שלנו מהווים את המקור לאנרגיה הנפשית שאותה עלינו למחזר על מנת לגדול.

"האנרגיה שאותה אנו מושכים באופן מודע מכל מה שקורה בחיינו משמשת כדלק לגדילה שלנו. במהלך היום אנו בדרך כלל מגיבים למצבים באופן חיצוני; על מנת לגדול עלינו למשוך אנרגיה באופן מודע מכל סיטואציה, ולהעביר אותה דרך מרכזי האנרגיה שבתוכנו. האנרגיה הזאת עולה לקדקוד הראש, ושם היא יוצרת מאגר שבהדרגה עולה על גדותיו. באופן זה המוח יכול לקבל תזונה ממקור גבוה".[12]

כל דבר ביקום משרת את התכלית שלשמה הוא נוצר, אולם כבני אדם יש לנו בחירה. אנו יכולים למלא את תפקידנו ולגדול. באופן זה אנו הופכים את המתחים שלנו לאנרגיה רוחנית מעודנת, ובכך תורמים את חלקנו ליקום באופן מודע.

---

[10] מובאה זו לקוחה מתוך ספר שיצא לאור לאחר מותו של רודי – Rudi – in his own words

[11] מובאה זו לקוחה מהספר "קניבליזם רוחני".

[12] מובאה זו לקוחה מהספר Rudi – in his own words

האפשרות השנייה היא לחיות חיים חסרי מודעות, ולהפוך לאחר מותנו לעוד מרכיב של חומר הגלם שממנו ניזונים החיים.

"קונדליני יוגה מאפשרת לנו לזקק את האנרגיה שלנו, ובאמצעות תהליך זה מתקבלת אנרגיה חזקה בהרבה. צבירת אנרגיה דומה לצבירה של כסף. כשאתם גרים בבניין מוזנח, סביר להניח שתמצאו הזדמנויות רבות לריב עם השכנים. אבל כשיש בידכם אמצעים ניתן להתרומם מעל המצבים האלה. צבירת אנרגיה מאפשרת לנו לחיות במקום טוב יותר בתוך עצמנו, ולקיים יחסים טובים יותר עם העולם שסביבנו. מתחים משפיעים עלינו רק כשאין בתוכנו מספיק אנרגיה. כשכמות האנרגיה בתוכנו עולה ואנו מצליחים לשלוט בה באופן מודע, אנו מצליחים לפעול בדרכים אחרות. אנו מבינים שאם אין באפשרותנו לעשות דבר ביחס למצב מסוים, אנו יכולים לשנות מצב אחר. באופן זה אנו מקבלים שליטה על חיינו; אנו לא מגיבים באופן כפייתי, אלא באופן מודע. אנו מקבלים חופש בחירה שמאפשר לנו להימנע ממצבים שסוחטים מאתנו אנרגיה. כך ניתן לשמור על ריחוק מהחיים, וליהנות מהפירות שהאנרגיה מביאה לנו. בכל סיטואציה שבה נהיה מעורבים, לא נגיע למצב שבו אנו מאבדים את עצמנו."[13]

בתהליך של עבודה רוחנית אנו מנסים להעלות לפני השטח את כל החומרים שקבורים בתת-מודע שלנו. כאשר חומרים אלה עולים למודעות שלנו הם הופכים לאנרגיה שמזינה את תהליך הגדילה שלנו.

"המודעות הגבוהה שלנו היא בסך הכל הביטוי של התת-מודע שמשתחרר ועולה לרמה שבה הוא ניתן לראיה ולהשגה. האנרגיה הגבוהה של היצירתיות היא קלה יותר ולכן היא עולה ומזינה אותנו, ובאופן זה מתחברת אל המנגנון הנפשי שלנו והופכת למודעות. הדבר דומה לקרחון שצף ליד החוף של ניו אינגלנד. הקרחון הצף התנתק מקרחון גדול יותר שנמצא באזור הקוטב הצפוני, וכתוצאה מההיפרדות הזאת ניתן לראות אותו ליד החוף. זהו האופן שהאנרגיה מבטאת את עצמה במישור הפיזי. מה שמתנתק מופיע כדבר נפרד על האופק שלנו".

במצבה הרגיל התודעה שלנו פועלת במישור הפיזי, שכולל את הגוף הפיזי וכן את כל המחשבות והרגשות שלנו. תהליך הגדילה הרוחנית מתחיל כשאנו מוותרים על המחשבות והרגשות ומאפשרים לאנרגיה שלנו לעלות למישורים הרוחניים. רודי השתמש בדימוי של בנין רב קומות שבו ניתן לעלות במעלית עד אינסוף. המישור הפיזי מקביל לקומת הכניסה של הבניין ועליית התודעה מקבילה לעלייה במעלית לקומות גבוהות יותר. כל מצב תודעה חדש שאנו מגיעים אליו הוא קומה נוספת בבניין.

"אנו קוצרים את תוצאות עבודתנו בשלושה מישורים: הפיזי, הרוחני אנכי והרוחני אופקי. התכנים שמופקים בכל אחד מהמישורים אלה הם חיוניים כשלעצמם, ובנוסף לכך הם חיוניים גם במשותף. ניתן לכנות אותם מרכזי אנרגיה (צ'קרות) קוסמיים מכיוון שהם זורמים אחד לתוך השני. הפעילות הפנימית שמתרחשת בין המישורים האלה הופכת אותם למנגנון אחד ענק. ניתן להשוות את הכניסה למישור הפיזי לכניסה

[13] כל מובאות שלהלן לקוחות מהספר "קניבליזם רוחני".

לבית דירות גדול בעזרת מפתח לדלת הראשית. העלייה במעלית היא המקבילה של כניסה למישור הרוחני אנכי, והכניסה לדירה שלנו מקבילה לכניסה למישור הרוחני אופקי".

דימוי נוסף לתהליך הגדילה הרוחנית הוא מערבולת של אנרגיה, שהיקפה הולך וגדל ככל שרמת האנרגיה עולה, בדומה למערבולת שנוצרת עקב סופת טורנדו.

"טבעה של האנרגיה הוא שהיא מתחזקת כאשר אנו עולים מהמישור הפיזי לרוחני – יש פחות מתחים ומרחב עצום ממנו ניתן למשוך אותה. האנרגיה עולה בצורה של מערבולת, כאשר אנו נמצאים בקצה התחתון שלה. כשהאנרגיה עולה ההתרחבות בחלק העליון גדלה והמתח פוחת. כמוכן כשאנו עולים אנו מתרחקים משני קווי המתאר של המערבולת, שבהם נוצר המתח. ככל שעולים גבוה יותר במערבולת התנועה מתחזקת."

עליית האנרגיה לאורך הציר האנכי של המערבולת מאפשרת לנו לבוא במגע עם יותר ויותר חלקים מעברנו שנמצאים במישור הרוחני, וכך אנו משתחררים מהם. כל המרכיבים של תת המודע שלנו עולים למודעות וכך הם יכולים לשמש כמזון לתהליך הגדילה שלנו.

"בפנימיותו של כל אדם נמצאת המודעות כולה בצורתה הגבוהה ביותר. המודעות נעולה בתוך התבניות שיוצרים המתחים שלנו, וכאשר חתיכה ממנה נשברת היא צפה ועולה אל ההכרה שם היא נתפסת כחוויה של הארה. אולם חוויה זו היא רק השתקפות של השלם. הבלתי מודע בתוכנו כולל בתוכו את הכל. הרוחניות משחררת את התוכן הפנימי ומאפשרת לו לנוע ולהתאחד עם המישור של זמן ומרחב; ההתגשמות המלאה של כל מה שהיה נותנת לנו תזונה".

מערכת הצ'קרות

מערכת הצ'קרות היא המערכת הנפשית שקיימת אצל כל אדם ומטרתה לאפשר את תהליך הגדילה. במובן זה היא דומה למערכת העיכול שקיימת בגוף הפיזי שמאפשרת את התהליך של חילוף החומרים, שהוא חיוני לחיים.
המובאה הבאה, שלקוחה מתוך הספר Before the Sun, היא תרגום של הרצאה של רודי שבה הוא הציג לראשונה באופן מפורט את שיטת המדיטציה שלו ואת האופן שבו היא פועלת באמצעות מערכת הצ'קרות[14].

״התהליך הבסיסי שעליו נשענת העבודה הפנימית הוא קליטתה וזיקוקה של התזונה שנדרשת לצורך הגדילה הרוחנית. החיים הרגילים מזינים את האישיות. הישות הפנימית זקוקה לאנרגיה גבוהה יותר על מנת לקבל תזונה. כשם שיש לנו מערכת עיכול פיזית שמפרקת את המזון ומאפשרת לנו לקבל ממנו אנרגיה, קיימת במקביל מערכת עיכול נפשית שמושכת לתוכה אנרגיות גבוהות לא פיזיות ומפרקת אותן כך שנוכל לספוג אותן. קיימים תיאורים רבים של המערכת הזאת. למיטב ידיעתי כל התיאורים האלה הם בחלקם לא נכונים או לא שלמים. או שהכותבים לא באמת הבינו על מה הם כותבים, או שהם היקשו במודע על הקוראים ליישם את מה שהם תיארו. אני יכול לומר בוודאות שבכתבי יד טיבטיים רבים השאירו במכוון חלקים מסוימים ללא הסבר, וההסבר ניתן רק בעל פה על ידי המורה. באופן זה ניתן היה לוודא שהתורה הרוחנית תישמר באופן טהור, ובמקביל לא לאפשר לתלמידים לנסות שיטות תרגול מתקדמות לפני שנבנו בתוכם היסודות המתאימים. מעבר לכך עליכם להבין עקרון בסיסי של עבודה רוחנית. כאשר מעלים שיטה מסוימת על הכתב היא הופכת לנגישה בכל מקום ובכל זמן, אבל את האנרגיה שדרושה על מנת שהתהליך יתחיל לא ניתן להעביר באמצעות מלים כתובות. חייבים לקבל הנחיות ממישהו שבו התהליך כבר פועל. באופן בסיסי אין שום דרך לגנוב שיטת תרגול רוחנית. מישהו חייב לתת לכם אותה מרצונו החופשי. אתם יכולים לקרוא ספרים, להקשיב להרצאות ולשוחח עם חברים על השקפותיכם. אולם שום דבר מהדברים האלה לא יכול להביא לתוצאות אמתיות. למעשה דברים כאלה עשויים לגרום לכם לבלבול כתוצאה מציפיות מוטעות.
אחד הדברים שתמיד דחו אותי בכל האשרמים שבהם ביקרתי, והיו רבים כאלה, הוא הנטייה של האנשים שהיו שם לערוך השוואות לגבי החוויות הרוחניות שלהם. נטייה זו מעודדת מעין תחרות סמויה שהיא מאוד לא רצויה. אין שום סיבה שלאנשים שונים תהיינה חוויות רוחניות זהות. בעבודה רוחנית אין עם מי להתחרות; התחרות היחידה היא עם עצמנו ועם המאמץ שעשינו בעבר. אבל הדבר הגרוע יותר הוא שאנשים מאבדים את האנרגיה שגלומה בחוויות הרוחניות שלהם כאשר הם מדברים עליהן. זוהי הטיפשות הגדולה ביותר. דברו על החוויות הרוחניות שלכם רק עם המורה שלכם, ורק אם יש לכם שאלה אמתית בנוגע אליהן. בכל מקרה אחר צריך לספוג את החוויה לתוכנו ולשכוח ממנה. במקביל כל התנסות שהייתה לכם או שתהיה לכם בעתיד צריכה לשמש כמקור לאנרגיה שאותה צריך לספוג, ולאחר מכן לשכוח ממנה. זוהי הדרך היחידה שמובילה לחירות פנימית. אם לא תנהגו כך אתם עשויים להפוך לאנדרטאות חיות להארות שהיו לכם בעבר. את כל הדברים האלה כבר אמרתי בעבר בדרכים שונות, ואין לי ספק שאצטרך לחזור עליהם גם בעתיד. יש דברים שצריך לחזור עליהם מאות פעמים על מנת שהם יופנמו. אבל היום אני רוצה להתמקד באופן הפעולה של המערכת הנפשית, שאותו אני מתחיל להבין יותר ויותר. אין בכוונתי לשנות את מה

[14] הסבר נוסף על שיטת המדיטציה ניתן למצוא בסרטון שלהלן, מפיו של סטוארט פרין - https://www.youtube.com/watch?v=7XzvjS7omZk

שאמרתי בעבר, אלא רק להשלים מספר פערים. התמונה שהצגתי בעבר הייתה רק תרשים גס. היא הייתה מספיק טובה על מנת להשיג את המטרה, אבל לא הייתה שלמה.
הציור הפשוט ביותר של מערכת העיכול הנפשית הוא קו שיוצא מנקודה שנמצאת קצת מעל הגבות ונמשך לאורך אמצעו של הגוף עד לאזור של אבר המין. לאורכו של קו זה נמצאים מרכזים נפשיים שמכונים צ׳קרות. הקו עצמו הוא אפיק זרימה טבעי לכוח הנפשי והרוחני. הצ׳קרות הן כמו פרחים לאורך האפיק. כשהן פתוחות הן מאפשרות לאנרגיה לעבור ושואבות ממנה את התזונה שדרושה להן, בדיוק כמו שמיצי העיכול מפרקים את המזון שאנו אוכלים למרכיבים שדרושים לגוף. התהליך הזה קורה באופן טבעי כשהצ׳קרות פתוחות. אולם בתנאים נורמליים הצ׳קרות סגורות. הן כמעט אף פעם לא נפתחות מעצמן. על מנת לפתוח אותן חייבים להשקיע מאמץ מודע. גם כשהצ׳קרות נפתחות הן נסגרות מיד לאחר שהמאמץ המודע נפסק. מחזור הזרימה של הכוח הרוחני איננו יכול להתקיים כשהצ׳קרות סגורות. במקביל צריך לבחון את הקשרים שבין הצ׳קרות. קשרים אלה דומים לצנרת של בית שלא גרו בו במשך זמן רב. אין דרך לדעת מה מצבם של הצינורות עד שמתחילים להזרים דרכם מים. ייתכן שיש נזילות או סתימות בצנרת. ייתכן שחלק מהצינורות נרקבו. על מנת שהמערכת תעבוד צריך לתקן את כל הדברים האלה. על מנת שהכוח יוכל להיכנס לצ׳קרה הראשונה ולזרום למטה דרך הקו האמצעי של הגוף, הצ׳קרות שלאורכו של אותו קו וכן הנתיב שעובר ביניהן צריכים להיות פתוחים. תהליך זה יכול לקרות באופן טבעי ומהיר כשהאנרגיה מוזנת פנימה ומובלת למטה לאורך הנתיב, או שהוא קורה באופן הדרגתי בהתאם למצבו הפנימי של האדם כשהוא מתחיל לעבוד. אולם התהליך הזה הוא רק השלב הראשון של תהליך העיכול הנפשי, למרות שנדרשות סבלנות והתמדה על מנת להפעיל אותו. כשלעצמו אין לתהליך שום משמעות, למרות שכל צ׳קרה קשורה לתפקוד מסוים שמופיע כאשר היא נפתחת. מטרתו היחידה של שלב זה בעבודה היא לספוג אנרגיה קוסמית מהאטמוספירה, לזקק אותה בהדרגה, ולמשוך אותה למטה עד שהיא פוגעת בצ׳קרה שבאבר המין. שם מתרחשת ההתמרה שבעבר תוארה כתהליך אלכימי של הפיכת עופרת לזהב.
האנרגיה המינית היא האנרגיה החיונית ביותר והגבוהה ביותר שקיימת באורגניזם האנושי במצבו הרגיל. כשאנרגיה קוסמית מתקשרת עם אנרגיה מינית באופן שאותו תיארתי קודם, מתחיל תהליך שינוי באנרגיה המינית. התהליך הוא מאוד אמתי. אפשר לחוש אותו במרכז של המין כחמימות נעימה ביחד עם תחושת עקצוץ בדומה לבועות של שמפניה. תהליך זה מייצר כוח בתוך האורגניזם האנושי שאיננו יכול להתקיים בתנאי החיים הרגילים. הכוח הזה הוא המעורר הטבעי של האנרגיה היצירתית הגבוהה שנמצאת במצב רדום בבסיס עמוד השדרה. שום דבר אחר לא יכול לעורר את האנרגיה הזאת באופן טבעי.
כשתהליך ההתמרה מתחיל ותשומת הלב זזה לבסיס עמוד השדרה, אנו מביאים את האנרגיה המינית הגבוהה למיקומה של אנרגיית הקונדליני. אנרגיה זו מלופפת כמו סליל מסביב לחוליה התחתונה ומחכה, בדומה לנסיכה הנרדמת, לנשיקתה של האנרגיה המינית שעברה התמרה על מנת שתוכל להתעורר. כאשר תהליך זה קורה מתחיל השלב השני של מחזור הזרימה השלם. שלב זה מתרחש בדרך כלל בהדרגה ובעדינות, אולם לפעמים ישנם ברי מזל שחשים את התעוררותה של אנרגיית הקונדליני במהירות ובחוזקה. מבחינה אובייקטיבית אנשים אלה הם ברי מזל, אבל ברוב המקרים הם לא מעריכים את העובדה הזאת והתהליך שקורה בתוכם מאוד מפחיד אותם. כתוצאה מכך הם מפספסים את ההזדמנות שניתנת להם מכיוון שהם אינם עושים את העבודה הנדרשת על מנת לייצב את התהליך הפנימי שהתחיל בתוכם. אבל אצל רובכם התהליך יהיה איטי ויימשך לאורך זמן. אתם יכולים לחשוב על עמוד השדרה כמו על מדחום עם פתח בקצהו העליון. כאשר מכוונים את האנרגיה מהמרכז

של המין לעבר בסיסו של המדחום, הנוזל שבצינורית מתחמם בהדרגה ועולה למעלה. באופן טבעי כל מכשול שנקרה בדרכו מפריע לתהליך, אבל בהדרגה כל המחסומים האלה מסולקים. בנקודה מסוימת הנוזל האנרגטי מגיע לקצה של הצינורית ואז הוא גולש לכל הצדדים. בדרך כלל האנרגיה נצברת במרכז שמכונה הצ׳קרה בעלת אלף העלים, שמקבילה לבליטה שרואים בכל פסל של בודהה בחלקו האחורי של הראש. זאת איננה בליטה טבעית. היא מתפתחת רק כתוצאה מעבודה פנימית. כאשר אנרגיית הקונדליני עולה וגולשת מהצ׳קרה של הכתר שבה היא נצברה, היא מבשילה ומתרחבת בדומה לניצן גדול. לאחר שנים רבות הניצן מתחיל להיפתח באופן טבעי כמו פרח ענק. זוהי הסיבה שהצ׳קרה בקדקוד הראש נקראת הלוטוס בעל אלף העלים. האנרגיה הגבוהה שמשתחררת בתהליך הזה היא ברמה ובאיכות שונים לחלוטין מכל מה שהישות הפנימית שלנו חוותה אי פעם. היא זורמת לתוך המוח ומפרה ומזינה מנגנונים רוחניים גבוהים. לאחר מכן היא נמשכת לתוך מערכת העיכול הנפשית וכך היא יכולה לבוא במגע עם כל צ׳קרה ולספק לה תזונה מרוכזת. זהו השלב שבו כל התפקודים האנושיים מתחילים לפעול ברמה חדשה שהיא לחלוטין לא מוכרת לנו, אבל אין צורך לעסוק בזה עכשיו.

שיטות מיסטיות שונות מתארות מספר שונה של צ׳קרות. למטרות שלנו נעסוק בשמונה מהן[15], למרות שישנו צ׳קרות נוספות בכפות הידיים והרגליים וכן בראש ובעורף.

הצ׳קרה הראשונה היא העין השלישית, והתפקוד הבסיסי שלה הוא לשמש בתור פה של המערכת הנפשית. כאשר היא פתוחה היא נקודת הכניסה הטבעית לאנרגיה מבחוץ, ובמיוחד לאנרגיה שאתם מקבלים ממני בזמן השיעור. כשישוע אמר ״מְנוֹרַת הַגּוּף הִיא הָעַיִן. לְפִיכָךְ אִם עֵינְךָ טוֹבָה כָּל גּוּפְךָ יָאוֹר״[16] הוא התכוון לכך שכאשר העין השלישית נפתחת אפשר לספוג אנרגיה באופן ישיר. הצ׳קרה השנייה נמצאת בבסיס הגרון. הצ׳קרה השלישית נמצאת במרכז בית החזה. זוהי הצ׳קרה של הלב. הלב הפיזי נמצא בצד שמאל של בית החזה, אבל הצ׳קרה של הלב נמצאת במרכזו. מתחתיה נמצאת מקלעת השמש, שבדרך כלל מתעלמים ממנה[17]. יותר למטה, כחמישה סנטימטר מתחת לטבור נמצא מרכז נוסף, שהוא בעל חשיבות רבה באסכולת הזן בודהיזם. עוד יותר למטה בחלקו התחתון של הגוף נמצאת הצ׳קרה של המין. הצ׳קרה השביעית נמצאת בקצה התחתון של עמוד השדרה והצ׳קרה השמינית נמצאת בקדקוד ובחלק האחורי של הראש.

תהליך העיכול המלא כרוך בקליטה של אנרגיה דרך העין השלישית, הורדתה למטה דרך החלק הקדמי של הגוף ודרך כל אחת מהצ׳קרות בתורה, כמו שמשחילים חרוזים על חוט. לאחר מכן מביאים את האנרגיה אחורה לבסיס עמוד השדרה ומשם היא עולה דרך התעלה האמצעית של עמוד השדרה עד שהיא מגיעה לקדקוד הראש. התהליך הזה הופך למשמעותי רק כאשר האנרגיה מגיעה לקדקוד הראש. כל דבר עד לנקודה הזאת הוא רק עבודת הכנה. התועלת מהתהליך הופכת לקבועה רק לאחר השלמתו. אולם כשכל המערכת מתפקדת באופן שלם, אנו מתחילים לייצר בתוכנו את האנרגיה הגבוהה שדרושה על מנת להפרות ולהזין תהליך של לידה מחדש בתוכנו.

בבקשה אל תתחילו עכשיו לקרוא ספרים שעוסקים בדברים שעליהם דברתי. זה נכון שחלק מההתנסויות האחרונות שלי התעוררו בעקבות המאמר שסוואמי מוקטננדה שלח לי. אולם אם תתחילו לקרוא את כל מה שנכתב לגבי הצ׳קרות – כיצד הן נראות, איך הן פועלות, מספר עלי הכותרת של כל צ׳קרה וכיוב׳ – פשוט תשגעו את עצמכם. זה מיותר לחלוטין. אם יצא לכם בעבר לקרוא ספרות שעוסקת בצ׳קרות, בין אם מקורה

---

[15] תיאורים אחרים מתייחסים לשבע צ'קרות, מכיוון שהם אינם כוללים את מקלעת השמש.

[16] מתי, פרק ו' 22; גרסה מקבילה נמצאת בלוקס פרק י"א 34.

[17] כאמור למקלעת השמש אין שום תפקיד בטכניקת המדיטציה של רודי ולכן בדרך כלל מתעלמים ממנה ומתייחסים רק לשבע צ'קרות.

במיסטיקה מזרחית או מערבית, תוכלו לראות שכמעט כל התיאורים האלה אינם מתייחסים בכלל לתהליך של הורדת הכוח למטה בחלקו הקדמי של הגוף. הם מתארים רק את עליית האנרגיה למעלה בחלקו האחורי של הגוף. לרוע המזל אין שום דרך שהאנרגיה תעלה באופן טבעי בחלקו האחורי של הגוף, אלא רק לאחר שהאנרגיה המינית מתחילה לעבור תהליך של התמרה.

קיימות טכניקות רבות ומגוונות לפתיחת הצ׳קרות. כמה מהם הוזכרו כבר קודם ואני מתכוון לחזור עליהם שוב, מכיוון שלאנשים יש יכולת מדהימה לפרש דברים בצורה לא נכונה. תופעה זו קיימת גם כשההסברים הם פשוטים מאוד, אבל נוגעים לתפקוד הפנימי שלכם. הטכניקות האלה כוללות הפניה של תשומת הלב, נשימה מודעת, העלאה בדמיון, בקשה פנימית והעברת אנרגיה לצ׳קרה מסוימת באמצעות מגע. בנוסף לכך ישנן לא מעט פעולות מוגדרות שעוזרות לפתוח מקומות מסוימים במערכת העיכול הנפשית. למשל הדרך הטובה ביותר לפתוח את הצ׳קרה של הגרון היא פשוט לבלוע.

למיטב ידיעתי הדרך היעילה ביותר לפתוח את הצ׳קרות של הלב ושל הטבור היא באמצעות טכניקת הנשימה הכפולה. אני אעבור על הטכניקה הזאת שוב למקרה שלא קבלתם הסבר לגביה בעבר. נושמים אל הלב תוך כדי ספירה עד עשר. לאחר מכן עוצרים את הנשימה תוך כדי ספירה עד עשר, מתחילים לשחרר את האוויר ומעבירים מיד את תשומת הלב אל הבטן התחתונה. לאחר שהוצאתם חלק קטן מהאוויר תתחילו לנשום שוב תוך כדי ספירה עד עשר, תעצרו את הנשימה למשך כעשר שניות ולאחר מכן תשחררו את האוויר תוך כדי ספירה עד עשר. זוהי הנשימה הכפולה. לוקח קצת זמן להתרגל אליה, אבל התוצאות שלה יכולות להיות בלתי רגילות. לא רצוי לעשות את הנשימה הכפולה לעתים תכופות מידי, מכיוון שזה יביא לטעינת-יתר של המערכת הנפשית. פעם או פעמיים בכל עשר דקות זה מספיק. ישנן דוגמאות נוספות רבות.

תנועות סיבוביות קלות של האגן מסביב לבסיס עמוד השדרה מסייעות לשחרור אנרגית הקונדליני. כשהאנרגיה מגיע לאזור הצוואר ישנן לפעמים תנועות סיבוביות של הראש.

יש מספר אינסופי של טכניקות והתגשמויות כאלה שעליכם ללמוד להכיר אותם. אלה הן למעשה מתנות יקרות ערך, אבל רק עבור מי שעושה את העבודה.

ייתכן שאתם מעדיפים או רוצים להאמין שהמבנה הפנימי יהיה אחר. אולם השאלה פה איננה במה אתם מאמינים, אלא מהי המציאות. אי אפשר לאכול דרך האף או לעכל את האוכל באמצעות הריאות, כי הגוף הפיזי שלנו איננו עובד ככה. המערך הנפשי שלנו איננו שונה, למעט העובדה שאנו כמעט שלא יודעים עליו דבר. כל חלק של המערך הנפשי מתוכנן לבצע תפקוד מסוים במסגרת של סדר פעולות מסוים. הבעיה היא שצריך ללמוד את התפקודים האלה וליישם את הידע הזה ביחס לתחושות המשתנות שלכם לגבי המציאות הפנימית של חייכם. בהדרגה ניתן ללמוד לייחס רעיון שאותו שמעתם להתנסות פנימית שאותה חוויתם בעצמכם. אולם כל זה קורה לאט. הפנימיות שלנו סתומה, לא רק כתוצאה מפסולת ומאנרגיה שלילית, אלא גם כתוצאה מרעיונות שגויים שעליהם אנו מסרבים לוותר. אנו נצמדים לרעיונות אלה מכיוון שנוח לנו איתם, או מכיוון שהם עוזרים לנו להיות מרוצים מעצמנו. האמת היא פשוטה לגמרי. אנחנו כולנו מכוניות שמשומשות שמיועדות לטרייד-אין, בתוך מגרש עצום של מכוניות משומשות שנקרא כדור הארץ. אנחנו כאן כי הצ׳קרות שלנו פגומות, ואנחנו עושים עבודה פנימית כדי לתקן את עצמנו. כדור הארץ הוא לא מקום טוב לחיות בו. התנודות כאן הן כבדות ושליליות. הכוחות הגבוהים של הקוסמוס מצליחים רק בקושי לחדור דרך העלטה. אדם שוטה ינסה לסדר את המערה שלו כדי לשפר את תנאי המחיה בה ; אדם חכם ימצא דרך החוצה אל האור. זאת המטרה של דרכים רוחניות. לכל אחת מהן יש תשובות חלקיות. כולן משמשות כאמצעי כשהן בשיאן והופכות לקשיחות ולדוגמטיות במהלך הזמן, עד שהן יוצרות בית כלא במקום להיות מקום מקלט.

אסטרולוגיה נותנת לנו התראה מוקדמת לגבי תנאי מזג האוויר הנפשיים. בעקבות זאת אנו יכולים לנקוט בפעולות מתאימות על מנת לנטרל את ההשפעות הכלליות האלה.

אם איננו עובדים בתוכנו לא ניתן לבצע את ההתאמות האלה ולכן ההתראה המוקדמת לגבי מה שצפוי לקרות איננה מועילה לנו בכלל. היא רק מעצימה את התחושה שאיננו יכולים להימלט. האפשרות ההפוכה היא תחושה שגויה של בטחון בעצמנו שאיננה נובעת מיכולתנו להתגבר על ההתנגדויות שלנו, אלא מהסתמכות על מקור חיצוני שאיננו יכול להביא לנו בטחון אמתי. הדרך היחידה לבחון את ההבנה ואת הביטחון שלנו היא כשאנו מסירים מעלינו את כל מה ששייך לנו. רק אז ניתן לגלות האם אבד לנו משהו שהוא חיוני עבורנו, והאם מה שנשאר לנו הוא מספיק על מנת לקיים אותנו. זוהי המשמעות של ויתור. אנו גדלים על ידי כך שאנו מנסים להתרחב למעלה והחוצה.

העברת אנרגיה ממורה לתלמידים

מרכיב מרכזי בשיטת המדיטציה שלימד רודי הוא העברה של אנרגיה מהמורה לתלמידיו. העברת אנרגיה כזו מכונה בטרמינולוגיה של היוגה שקטי-פט. ג'והן מאן מתאר בספרו Before the Sun את החוויה שלו בפעם הראשונה שרודי עבד אתו:

"ישבתי בחנות הקטנה שלו והבטתי בו. לא היה לי מושג למה לצפות, למרות שצפיתי בו עובד עם תלמידים פעמים רבות. בתחילה ראיתי מולי את פניו המוכרות, העגולות והידידותיות; אולם מיד אחר כך הבעת פניו השתנתה לפתע. חשתי בכוח שזורם לתוכי. הדבר נמשך במשך מספר דקות. לאחר הוא הפסיק לעבוד אתי.
זאת הייתה הפשטות בהתגלמותה – חיוניות טהורה שמועברת מאדם אחד לשני. אולם במקביל ידעתי בתוכי שלא אמצא את מה שחוויתי כעת בשום מקום אחר בעולם. במהלך השבועות שחלפו התעוררה בתוכי בעוצמה גוברת והולכת ההבנה, שההתנסות הזאת – הסמויה מהעין, השקטה והכמעט מקרית – היא הדבר החשוב ביותר שקרה לי בחיי."

הלימוד הרוחני לא מתבסס על הוראה מילולית, אלא על העברת האנרגיה מהמורה לתלמידיו. זוהי המהות של ההוראה הרוחנית.[18]

"הוראה רוחנית קיימת כאנרגיה. אנרגיה זו, אותו מרכיב מופשט, הוא הדבר שבו אנו מעוניינים. אנשים תמיד חושבים שניתן להשיג לימוד, ידע וחכמה באמצעות מלים. אולם המלים מייצגות רק את הקליפה, את הקרום החיצוני שעוטף את הידע. ידע רוחני קיים בצורה בלתי מוחשית. ניתן לשאוב אותו מאנשים אחרים. הוא איננו שייך להם ולכן הם אינם יכולים למנוע ממישהו לקבל אותו. הוא נמצא כאן על מנת שניקח אותו. הרוחניות היא אנרגיה מעודנת; היא נפרדת ומנותקת מהאדם שלו היא ניתנה, או ממי שיש לו את היכולת להעביר אותה. אם ננסה ללמוד מאנשים כאלה באופן אינטלקטואלי, אם ננסה להבין את מחשבותיהם, לא נצליח לקבל את הידע שלהם. אי אפשר לקבל את הסוד של מישהו אחר באמצעות חיטוט בתוך מחשבותיו; ככל שנפעיל יותר לחץ כך תגדל ההתנגדות. הדרך לקבל מהם היא להיות פתוחים, להתמסר ולהישאר פתוחים. באופן זה ניתן למשוך לתוכנו את מה שקיים בהם, ניתן לקחת את התזונה ואת האנרגיה שקיימת אצלם. באמצעות תהליך זה אנו מרחיבים את הידע הרוחני שלנו."[19]

---

[18] ניתן לצפות בתיעוד נדיר של רודי מעביר שיעור מדיטציה בסרטון שבקישור שלהלן:
https://youtu.be/ddutsXLHWwk

[19] מובאה זו לקוחה גם כן מהספר Before the Sun

תיאור דומה של העברת אנרגיה ממורה לתלמיד נמצא בספרו של פאול ברנטון A Search in Secret India שבו הוא מתאר את המפגש הראשון שלו עם רמאנה מהארשי:

"משהו באדם הזה מרתק את תשומת ליבי בדומה ללוחות פלדה שנמשכים למגנט. אינני יכול להסיט את מבטי ממנו. הבלבול הראשוני שלי, המבוכה שלי עקב ההתעלמות שלו ממני, מתפוגגים בהדרגה ככל שהמשיכה המוזרה הזאת אוחזת בי יותר ויותר בחוזקה. אולם רק לאחר שעוברת שעה, בתוך הסצנה הבלתי רגילה הזאת, אני מתחיל להיות מודע לשינוי שקט ועוצמתי שמתרחש בתודעה שלי. אחת אחר השנייה נושרות ממני השאלות שאותן הכנתי בקפדנות רבה ברכבת לפני שהגעתי. כל השאלות האלה מאבדות כעת את חשיבותן; כל הבעיות שהטרידו אותי מאבדות את חשיבותן. כל מה שאני יודע הוא שנהר איתן של שלווה זורם בקרבתי, והשלווה הזאת חודרת לתוך ההוויה הפנימית שלי. שהתודעה שלי, שמתייסרת מרוב מחשבות, מתחילה להגיע למנוחה."

גדילה רוחנית וחיי היומיום

כל סיטואציה שאנו פוגשים בחיים היא מעטפת חיצונית שבתוכה חבויה אנרגיה שיכולה להזין אותנו. אנו נוטים להיתפס להיבטים החיצוניים של הסיטואציות שבהן אנו נתקלים, אך לעתים רחוקות אנו רואים את הממד הרוחני שלהן, שמשקף לנו כיצד אנו יכולים למשוך מהן את התזונה הפנימית שלה אנו זקוקים.

"עלינו להגיע להבנה בתוכנו שכל דבר שקורה לנו הוא חלק מתהליך ההתפתחות שלנו, ולכן חייבים לקבל אותו במצב של ויתור פנימי. אנו חייבים לעכל כל דבר, ולאחר מכן להתעלות מעליו; עלינו לאכול את החיים במלואם עם כל המתחים, הכאבים והשמחה שהם מביאים. רק באמצעות התגברות על סיטואציה ניתן להשיג את ההבנה והתזונה שהיא יכולה להביא לנו."[20]

ההווה שלנו, כל מה שקורה לנו בחיי היומיום, הוא הביטוי המלא של העבר שלנו. במישור הפיזי הגוף שלנו מכיל בתוכו את המידע הגנטי של הורינו, ודרכם את המידע הגנטי של ההורים של הורינו וכך הלאה הרחק אל תוך העבר. באותו אופן הבלתי מודע כולל בתוכו את המידע הנפשי של כל מה שהיינו בחיים הקודמים שלנו.

"העצמי העמוק שלנו מורכב ממאות התנסויות שנובעות מחיים קודמים. העצמי הזה הוא מה שאנחנו קוראים הבלתי מודע. הוא יושב עמוק בתוכנו ומתבונן בנו כאשר אנו חיים את היומיום שלנו. אם אנו עושים עבודה טובה ומצליחים להתחבר לחלקים העמוקים של חיינו, הבלתי מודע נפתח בהדרגה ומאפשר ליצירתיות עמוקה יותר להתבטא בחיינו. אם נצליח להתמודד עם התנסות כזאת, הבלתי מודע שלנו יאפשר לעוד חלקים מהמאגר הרוחני האינסופי שקיים בתוכנו לעלות לפני השטח".

[20] המובאות שלהלן הן מהספר "קניבליזם רוחני".

השיקוף של החיים הקודמים בהווה נקרא בטרמינולוגיה ההינדית קארמה[21], והוא מתבטא בחיי היומיום שלנו במתחים הרבים שאיתם אנו מתמודדים.

"מהיום שנולדנו אנחנו חיים בתוך שק של מתחים, ואיננו מצליחים להשתחרר מהם בכוחות עצמנו. המתחים האלה הם חומרים נפשיים שמייצגים את הקארמה שלנו בחיים האלה."

תהליך הגדילה הרוחנית נועד לאפשר לנו להשתחרר מהקארמה שלנו באמצעות התמרה של המתחים לאנרגיה שיכולה לתת לנו חיים. אנו מביאים את העבר להווה, מתעלים מעליו ומעכלים אותו ובאופן זה משתחררים ממנו. לתהליך הזה, כאשר הוא נעשה באופן מודע, קרא רודי עבודה במישור של "זמן ומרחב".

"כאשר הדרך שלנו מביאה אותנו למערכות יחסים ולהתנסויות מהעבר במישור של זמן ומרחב, אנחנו לא נמנעים מהם אלא מנסים להתייחס אליהם. אנו חייבים להיפתח, להתנסות ולהגשים כל דבר שלא הגשמנו בעבר, ושנתקלנו בו כהתנסות בחיים האלה. זהו ריחוק שמלווה במודעות, מכיוון שמטרת ההתנסות היא רק להשלים את הקארמה שלנו, אולם ללא מעורבות. במישור של זמן ומרחב אין צורך בהמשכיות – אנו עובדים על מנת לפגוש את הרגע של הקארמה, וכאשר אנו נוגעים בו אנו משלימים את הסיטואציה מהעבר".

אין שום חשיבות לעיסוק האינטלקטואלי בחיים הקודמים. העבר חומר גלם שצריך לעכל אותו ולהטמיע אותו בתוכנו על מנת שתהליך הגדילה יתרחש. הסקרנות והמסתורין שכרוכים בדרך כלל בעיסוק בחיים הקודמים הם הסחה מהמטרה האמתית שהיא גדילה רוחנית.

"לעתים קרובות אנשים אומרים שיש להם ידע לגבי חיים קודמים, ודבר זה מעורר אצל שומעיהם יראת כבוד ותחושה של מסתורין. הדבר דומה לחפירה ארכאולוגית שבה מתגלים כדים עתיקי יומין, אולם כשפותחים אותם מגלים שהם ריקים. הנס וההרפתקה האמתיים הם לא ביצירת הקשר עם ההיבטים האלה של עצמנו שחיו בעבר, אלא ביכולת לקחת לתוכנו את התוכן ואת התזונה שגלומים בחיים הקודמים שלנו על מנת להעלות את הרמה של הווייתנו".

אנחנו נוטים להיקשר לדברים שקורים לנו בחיי היומיום. זוהי תופעה טבעית מכיוון שכל הסיטואציות שקורות לנו ביומיום משקפות את הקארמה שלנו. אבל המטרה האמתית של העבודה הפנימית היא ללמוד להתעלות מעל הסיטואציות האלה על מנת להשתחרר מהקארמה.

באופן בלתי נמנע אנחנו נקשרים לדברים; לכן הם נמצאים שם מלכתחילה. אבל אחר כך אנחנו מוותרים עליהם והופכים לחופשיים. זהו תהליך דומה לגיזום. כשהעבודה

---

[21] **קארמה** (karma, מסנסקריט- "פעולה" או "מעשה") סך כל מעשיו של האדם - בעבר בהווה ובעתיד. השפעתם המצטברת של המעשים משפיעה באופן ישיר על המציאות - ומכך משתמעת אחריותו האישית של כל אחד על חייו.

שלכם תתפתח למקום הזה תתחילו להבין מיהם האנשים שנמצאים סביבכם, כלומר מי הם היו בחיים הקודמים שלכם. דבר זה ייתן לכם נקודת מבט אחרת לגמרי על התבנית השטחית לכאורה של חיי היומיום שלכם. אולם גם לידע הזה אין שום ערך, אלא אם כן אתם יכולים לקלוט אותו לתוך העבודה שלכם. הוא הופך בקלות רבה לחידוש שמקל על השעמום של החיים בהווה. זאת לא המטרה של ידע כזה. אתם מבינים משהו שקשור לעבר שלכם רק כאשר יש לכם לפחות את האפשרות לתקן את השגיאות שעשיתם בעבר. עדיף להיות במצב של חוסר ידיעה, מאשר להתענות על ידי חוסר היכולת שלכם להשתמש בידע שרכשתם. זאת הסיבה שאיננו זוכרים את החיים הקודמים שלנו. בנסיעה הבאה שלי למזרח בכוונתי לעצור באיטליה. מעולם לא הייתי שם אבל אני זוכר את המקום. הייתי פעם נזיר רומאי שנסקל למוות על ידי המון זועם. אני אפילו יודע היכן אני קבור. אולי אלך לשים פרחים על הקבר שלי.

התנגדויות

בשונה מתיאורים פסטורליים של מדיטציה ותרגול רוחני שנפוצים מאוד בפרסומות מסחריות, המאפיין העיקרי של התרגול הרוחני הוא הקושי. זוהי תופעה טבעית שנובעת מכך שכאשר אנרגיה גבוהה מתחילה לזרום בתוכנו, המערכת הנפשית שלנו מגיבה באמצעות התנגדות לתהליך.

״ישנו היבט של הגדילה הרוחנית שמקשה על אנשים לשמור על קצב קבוע של התפתחות. זוהי ההתנגדות לתהליך הגדילה. התנגדות זו דומה במובן מסוים למנגנון שמזרים מים בתוך מערכת הסקה – הוא מופעל רק כאשר המערכת מתחילה להתחמם. בתוך המעמקים החשוכים של הבלתי מודע שלנו מתקיימים במקביל מרכיבים סותרים. כתוצאה מכך אנו מפתחים התנגדויות שפועלות לנתק את זרימתה של התזונה הפנימית שאותה אנו מנסים לקחת לתוכנו. ההתנגדות מבטאת חוסר יכולת לקבל אהבה או אנרגיה, וחוסר יכולת לגדול. באופן לא מודע אנו מאפשרים לעצמנו לגדול בקצב שתואם את רצוננו. במלים אחרות, אנחנו לא מתמסרים לאלוהים, אנחנו לא מתמסרים לאנרגיה הגבוהה, אלא אנו נשלטים על ידי הרצונות שלנו. זה מפתיע עד כמה התכונה הזאת מושרשת באופן עמוק אצל הרבה מאוד אנשים.״[22]

באופן פרדוקסלי ההתנגדות לתהליך הגדילה היא לעתים המדד היחידי שמאפשר לנו לראות שהתהליך אכן מתרחש בתוכנו. הסיבה לכך היא שההכרה שלנו מהתלת בנו ויוצרת אשליות חזקות, שמקשות עלינו לראות את המציאות. לכן במקרים רבים ההתנגדויות הן העוגן היחידי שמחבר אותנו למציאות.

״אתם חייבים להבין שעבודה מודעת מתרחשת כאשר אנו מתעלים מעל מצבים בחיים. המשמעות של זה היא שכל פעם שאתם עובדים באופן מודע אתם צריכים להתגבר על התנגדויות. זוהי הדרך היחידה להבחין בין אשליה למציאות. אשליות מגיעות ונעלמות מעצמן, מצבים אמתיים דורשים עבודה מודעת שכרוכה במאמץ ובהתגברות על ההתנגדויות בתוכנו.״

---

[22] המובאות שלהלן לקוחות מהספר Rudi – in his own words

ההתנגדויות לתהליך הגדילה הרוחנית לובשות פנים רבות, אולם יש להם שני מאפיינים מאוד נפוצים. המאפיין הראשון הוא ההסברים שאנחנו נותנים לעצמנו מדוע התרגול הרוחני לא מתאים לנו או לא עובד עבורנו.

"גדילה רוחנית נובעת מהיכולת שלנו להטמיע בתוכנו אנרגיה גבוהה, ולאפשר באופן מודע לזרימה שלה לרדת לתוכנו. כשחשים את ההתנגדות צריך להסתכל עליה באופן אובייקטיבי כאילו שהיא קיימת אצל מישהו אחר. אתם מתחילים להבין שההתנגדות היא בסך הכל מנגנון של ההכרה שלכם שמאפשר לכם לעצור ולומר לעצמכם: 'אני לא רוצה לקחת לתוכי יותר אנרגיה, אני אסגר ואני אחסום את כל המעברים לתוכי.' בהדרגה הבריח הזה ננעל עד שלבסוף כל המנגנון בתוככם נחסם. העיניים הופכות למתות. אתם מרגישים שכולם מנסים לכפות את עצמם עליכם. מתחיל מאבק בין הרצונות שלהם לרצונות שלכם; הם מנסים לכפות עליכם את רצונם; וכך זה נמשך עוד ועוד. יהיו לכם אלפי תירוצים למצב הזה, אולם הם כולם לא אמתיים ונובעים מחוסר מודעות."

המאפיין השני הוא ההתנגדות למורה שאצלו או אצלה אנחנו לומדים. גם במקרה זה ההכרה שלנו תיצור הסברים ותירוצים רבים לגבי הסיבה שאדם זה איננו מתאים לנו.

"אדם שנמצא בסיטואציה שבה הוא יכול ללמוד חייב ליצור בתוך עצמו את המחויבות לגדילה רוחנית. הגדילה הרוחנית מביאה אתה התנגדות. זה יקרה לכם עם כל מורה, אולם זאת הבעיה שלכם ועליכם להתגבר על ההתנגדות הזאת. רק התעלות מתמשכת מעל ההתנגדויות שלכם תביא לכם הארה רוחנית. עצם העובדה שאתם חשים התנגדות משמעה שהאנרגיה הרוחנית עובדת בתוככם. אם תוותרו על ההתנגדות ותתמסרו תוכלו לספוג את האנרגיה הזאת והיא תביא לכם הארה. לכן הפתרון נמצא בדיוק בתוך המאבק והקושי."

המודעות להתנגדויות שלנו מאפשרת לנו להשיג תוצאות בתרגול הרוחני שלנו. עלינו ללמוד לשמור על ריחוק מהדרמות שאותן ההכרה שלנו מייצרת כל הזמן. במקום להיות שחקנים בדרמה שאותה מביימת ההכרה שלנו, עלינו להפוך לצופים שמתבוננים בה מרחוק. כך ניתן להתעלות מעל כל סיטואציה ולקבל ממנה את האנרגיה שדרושה לנו על מנת לגדול.

סיכום

בחרתי לסכם מאמר זה שוב בדברים שאמר רודי באחת מהרצאותיו. בשיחה זו שמצוטטת בספר Before the Sun מדבר רודי על מקומנו בעולם ועל אפשרות הבחירה שעומדת בפנינו.

לא הייתי אומר לכם את כל הדברים האלה אילו לא חשתי שחלק מכם מוכנים לקבל אותם. אני לא יכול לחכות לכולם, אילו הייתי עושה זאת לא הייתי יכול לדבר לעולם. אתם חייבים להבין שמה שאני אומר לכם איננו בשום אופן תולדה של הבנה שכלית. אני לא מעביר לכם רעיונות. אני מנסה להעביר לכם את הבשר החי של ההתנסות האישית שלי. ייתכן שזה יהיה קצת מבולגן לפעמים, אבל הדם עדיין חם. אין זה מתפקידכם להעריך את מה שאני אומר או לכתוב על כך ביקורת. אינני יכול למנוע מכם לעשות זאת, אם זאת הדרך שתרצו להשתמש בדברי. אבל זאת לא הסיבה שאני מדבר אליכם. אני מנסה לפתוח דלת אל הבלתי נודע. הדרך שבה תגיבו לסיטואציה תקבע לא רק את מה שתקבלו בהווה, אבל גם את מה שתוכלו לקבל בעתיד. חלק מכם נמצאים כאן כבר הרבה שנים. אחרים נמצאים פה רק מספר שבועות. אולם אין זה משנה. כאשר דבר מסוים ניתן הוא פתוח לכולם. תתייחסו אליו כמיטב יכולתכם. אם היכולת של תלמיד חדש לקחת לתוכו זהה ליכולתו של תלמיד ותיק, אשריו וטוב לו. אני גם בן אדם, ויש לי רגשות שונים כלפי כל אחד מכם. אני נהנה יותר לתת לחלק מכם מאשר לאחרים; אינני יכול לעשות דבר לגבי זה. אולם אני נותן לכולם. הנתינה שלי מוגבלת רק על ידי היכולת שלכם לקבל את מה שניתן ולהשתמש בו היטב. כאשר אנו פועלים רק עקב משיכה אישית, תמיד ישנו מחיר כבד שצריך לשלם. העבודה היא יותר ויותר אובייקטיבית. אף אחד מאתנו לא יכול לדעת מראש עבור מה או עבור מי אנחנו עובדים. קיים צדק קוסמי מאחורי כל התופעות, והוא פועל על פני תקופות זמן ארוכות מאוד. התמונה שאנו רואים היא רק חלק קטן מתוך תמונת נוף ענקית, ועל פיה אנחנו נוטים לקפוץ לכל מיני מסקנות. מה שקורה כאן איננו מחזה קטן ושולי שמועלה לטובתכם האישית ושכל מטרתו היא לגרום לכם לחוש קצת יותר טוב, או לתת לכם תחושה שאתם מבינים משהו. כאשר אתם עוסקים בעבודה רוחנית אתם יוצרים קשר עם שרשרת ארוכה מאוד, שנמשכת על פני מרחבי הזמן, של אנשים שעבדו עם אנרגיה גבוהה. ייתכן שאינכם מודעים למאמצים הרבים שמגולמים בשרשרת הזאת שעמה אתם יוצרים קשר, אולם הם אמתיים מאוד.
אלוהים לא חייב להגיע לחלק המרוחק הזה של הבריאה עבורכם. מה שקורה לכם הוא חלק ממציאות רחבה בהרבה. בדיוק כמו שאתם לא חיים עבור כדורית דם מסוימת שצפה בתוך מערכת הדם שלכם. אם היא תיעלם אפילו לא תהיו מודעים לכך. היא פשוט ממלאת את תפקידה במאזן הכללי של הטבע. ההבדל בינינו לבין כדוריות הדם הוא שיש לנו אפשרות בחירה. אנחנו יכולים לבחור את הזרם שבו נזרום ואת האנרגיה שאליה יש לנו גישה. האדם הרגיל צף בתוך מחזור עצום של גאות ושפל שבסופו של דבר סוחף את כל האנושות בחזרה לים, עד להתפרקות הסופית שמביא המוות. אבל לאלה שיש בתוכם את הצורך והם מוכנים לעשות את המאמץ הנדרש, קיימת אפשרות נוספת. לכל אדם יש מנגנון נפשי שבמידה והוא מופעל, יכול לאפשר לו לעכל ולהמיר את האנרגיות הגבוהות של החיים. כאשר התהליך הזה מתחיל להתרחש ניתן להשתחרר בהדרגה מהמחזור האורגני של גאות ושפל ולהשתלב במקומו לזרם גבוה יותר של הבריאה, שאליו הנשמה קשורה באופן טבעי. אנרגיה גבוהה היא המצרך היקר ביותר עלי אדמות. היא הבסיס לכל התפתחות פנימית. בתקופתנו כמעט שאין בנמצא הדרכה מדויקת כיצד להשיג את אותה אנרגיה גבוהה. לעתים קרובות אנשים חושבים שצריך לנסוע למזרח על מנת לקבל את ההדרכה לגבי העבודה הפנימית. אולם

הרוחניות שמקורה במזרח נחלשת. המזרח ניזון מירושה רוחנית שמקורה בתקופה שלפני כאלף וחמש מאות שנים. לאנשים שחיים בארה״ב אין אולי תחכום תרבותי, אבל יש יותר חופש במדינה הזאת מאשר בכל מקום אחר בעולם. הקרקע האנושית בארה״ב היא עשירה יותר ועדיין לא התקלקלה בעקבות מאות שנים של התעללות. ההתפתחות הגדולה ביותר יכולה להתרחש כאן. בעוד מאתיים שנה ייתכן שילמדו טכניקות רוחניות בגני ילדים. אולם זה לא משנה. התקופה הנפלאה ביותר לחיות בה היא תקופת החלוצים. בתקופה כזאת נמצא האתגר הגדול ביותר, והתגליות היסודיות ביותר מחכות למי שיגלה אותן. לא הייתי מאחל לעצמי להיוולד בכל זמן אחר.״

מידע על שעורי מדיטציה ניתן למצוא באתר שלי:
https://ellimalki.wordpress.com/meditation-classes/

מידע נוסף על מדיטצית רודרה ניתן למצוא באתר של המורה שלי – סטוארט פרין:
https://stuartperrin.com/